

紫外線クイズ（回答編）

前回の回答です
みなさんはいくつ
知っていましたか？



ちなみに不織布マスクを着けていても紫外線対策にはなりません
また「マスク焼け」防止のためにも日焼け止めを使用しましょう

A1 紫外線は体内でビタミンDを合成する際に必要です
1日に浴びても大丈夫な
紫外線の量には個人差がありますが、極端に日焼けを避けたり
全く外出をしない人はビタミンD不足になることもあります。

A2 曇りや冬でも紫外線を浴びています
曇りの日や冬期は、
晴れた日や夏期よりも比較的紫外線の量は少ないです。しかし、大気中の
エアロゾルや雪による反射で浴びる紫外線の量は増加することがあります。

A3 実は健康被害も UVB UVA
地上に到達する紫外線にはUV-AとUV-Bがあります。日焼けサロンでは、
UV-Bをカットし、人体に影響の少ないUV-Aだけを照射しています。しかし、
過剰なUV-Aの曝露でも火ぶくれ、シミ、眼の影響など健康障害が報告されています。

A4 眼や髪も影響を受けます
紫外線の影響は皮膚のシミや
皮膚ガンだけではなく、
白内障などの眼病の原因になったり、頭髪にもダメージを与えます。

A5 その場のルールに従いましょう
学校や公共のプール、海水浴場では、水質汚染を
考慮して日焼け止めを使用することを禁止している場合があります。ただし、
ウォータープルーフ（水で落ちない）タイプはOKなこともあるようです。

A6 だんだん回復しています
1996年から、フロンなどのオゾン層を破壊する物質を規制し続けたところ、
今世紀半ばごろには、1980年以前のレベルに戻ると予想されています。